

Кризис подростка

На протяжении всей жизни мы часто сталкиваемся с кризисами. И подростковый возраст – это возраст в котором ребенок проходит серьезный кризис. Кризис затрагивает и физиологическое и психическое здоровье подростка, он напрямую связан с половым созреванием, подростки могут испытывать дискомфорт и перенастройку ранее сложившихся психических структур, возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, но не смотря на это, в этот период у подростка есть и эмоциональные переживания относительно своих изменений тела, которые приводят к возникновению эмоциональной неустойчивости.

Для подростков очень необходимо одобрение и поддержка, но если подросток этого не получает, то подросток демонстрирует свой протест. Протест подростка имеет разные виды:

- демонстративное поведение
- отказ выполнять требования родителей и учителей
- вызывающий внешний вид
- частые конфликты с окружающими
- грубость

Но протест бывает и тихим:

- подросток молча одевает наушники и никак не идет на контакт с родителями или учителями
- отвечает очень просто на вопросы родителя или учителя с нежеланием идти на контакт

Эти варианты очень сложно воспринимать родителям подростка, не у всех родителей и учителей хватает терпения и выдержки. Но родителям нужно запастись терпением и ресурсами, так как подростку, который находится в кризисе, тоже очень нелегко.

Подростку от родителя нужно, чтобы его безусловно понимали и его принимали. Ребенок-подросток не протестует назло кому-то, он просто не видит другого варианта, как можно заявить о себе.

Формы протеста, которые не вредят безопасности подростка, можно разрешить: пусть подросток выкрасит волосы в яркий цвет; купите ему одежду, которую подросток хочет, даже если она вам не нравится. Так подростку легче утвердиться среди своих сверстников и он так воспринимает свою действительность.

Таким образом, с подростком необходимо разговаривать. Разговор может быть долгим, сложным и эмоционально напряженным. Говорить придется о своих чувствах, а не о поведении подростка. Пусть подросток так же поделится своими переживаниями и чувствами. Чем спокойнее родители будут реагировать на протест подростка, тем, скорее всего, он быстрее закончится.

Протест подростка – это звонок, о том, что пришло время что-то менять в отношениях, в коммуникациях, в поведении всех членов семейной системы.

Подросток – уже не ребенок!!! Чем быстрее члены семейной системы перестроятся на новую модель общения, тем быстрее протест подростка снизит свою интенсивность.

Не бойтесь подросткового возраста, всегда можно найти решение во взаимодействии с вашим ребенком.

Психолог в соц.сфере ОСПП Лазуренко Ю.П.